

安定化ワークブック 6

食事と睡眠：基本的欲求を満たす



はじめに

わたしたちは人間である以上、健康やウェルビーイング（幸せ）を維持するためには、さまざまな基本的欲求が満たされないといけません。これらが満たされないと、肉体的にも精神的にも健康が損なわれてしまいます。このワークブックでは、人間の重要な欲求のうち、食べ物と睡眠の2つに焦点を当てます。全体的な健康とウェルビーイングのために、良い変化をもたらす方法を紹介します。



このワークブックを作ってくれた Eleanor Chadwick（エレノア・チャドウィック）博士に感謝します。

食べ物と水

自動車がガソリンを必要とするように、人には食べ物が必要です。食べ物は、心と体を機能させるための主要なエネルギー源となります。

わたしたちは普段、食事とウェルビーイングの関係について真剣に考えることはあまりありません。しかし、食生活の乱れは、身体、感情、考えにおける非常に多くの問題と直結していることが知られています。

以下のような問題があります。

- うつ病
- 不安
- 被害妄想
- 気分の落ち込み
- 怒り
- 集中力の低下
- イライラ
- 肌荒れ／吹き出物
- 体重減少／増加
- 骨がもろくなる
- 無気力・疲労感
- 妊孕性の問題

食生活を見直すことで、多くの人が気分や全体的な健康状態を大幅に改善することができます。



ちょっと変えてみるエクササイズ

健康的な食生活を維持するためには、次の4点を考える必要があります。

1. 食べる量
2. 規則正しさ（一貫した食事パターンを持つこと）
3. バランス（健康的でバランスのとれた食生活を維持すること）
4. 水分補給（十分に水分を摂ること）

心身の健康を全体的に向上させるため、それぞれについて小さな変化を1つずつ起こすことに取り組みましょう。シンプルで達成可能な目標であれば、実行することも維持することも難しくありません。

食べる量

体を動かすために必要な食事量は、体格や年齢、1日に消費するエネルギー量など、さまざまな要因によって異なります。運動量が多ければ多いほど、体を維持するために必要な食事量も多くなります。一般的に、1日の推奨摂取カロリーは女性で2,000kcal、男性で2,500kcalですが、これは人によって異なります。

現在の食習慣によって目標は異なります。食べる量を減らす、増やす、維持する、のいずれかが目標になるでしょう。

目標の例：お菓子やチョコレートなどを減らし、間食をより健康的なもの（果物、ナッツなど）に置きかえる。

ちょっと変えてみること： _____

規則正しい生活

朝食、昼食、夕食の1日3食を計画的に規則正しく食べることを目標にすることが大切です。その間に食べる健康的な間食も、たまに食べる不健康な(!)お菓子も大切です。血糖値を維持し、エネルギーや気分の急激な低下を防ぐためには、規則正しい食事パターンが必要になります。また、一定の健康的な体重を維持することにもつながります。

目標の例：朝食を必ず食べるようにする。

ちょっと変えてみること： _____

バランス

バランスのとれた食事とは、炭水化物、タンパク質、脂質の3つの主要食品群すべてから食品を摂取することです。多くの成人は、一般的に食事の45～65%を炭水化物、10～30%をタンパク質、20～35%を脂質で構成することを目標とするのがよいとされています。

「イートウェル・ガイド（イギリス公式の食事ガイド）」では、健康的でバランスのとれた食事には以下が含まれることを提案しています。

- パン、ジャガイモ、パスタ、米など、繊維質の多いでんぷん質食品
- 乳製品と乳製品代替食品
- 豆類、魚、卵、肉などのタンパク質
- 少量の不飽和油やマーガリン

目標の例：サラダや野菜を毎食1品以上食べるようにする。

ちょっと変えてみること： _____

水分補給

体の60%は水分でできていることをご存知ですか。専門家は、水分補給と健康維持のために、1日にコップ8杯（2リットル）の水を飲むことを勧めています。

目標の例：水筒を買って、自分がどれくらい水を飲んでいるかをチェックし、1日に1.5リットルは飲むようにする。

ちょっと変えてみること： _____



食事日記

この日記をテンプレートとして使い、食事の計画、記録、変更を始めてみましょう。
量、規則正しさ、バランス、水分補給の4つのポイントに注目することを忘れずに。

	月	火	水	木	金	土	日
朝食							
昼食							
夕食							
おやつ							
水分 (コップ 一杯飲ん だらカウ ントす る)							

睡眠

睡眠は人生の基本です。休息や回復、記憶力、注意力、集中力など、多くの重要な機能を果たしています。平均的な人がベストな状態であるためには6~8時間の睡眠が必要になりますが、多くの人はこれを定期的には達成できていません。

多くの人が、寝つきが悪く、夜中に頻繁に目が覚めたり朝早く目が覚めたりして、そのあとなかなか寝付けないうことで困っています。このような困りごとは、ストレスや興奮状態としばしば関連しています。そしてこうした困りごとが続くと、疲労感や緊張感が残り、より睡眠のことが心配になります。さらにこのような心配が、熟睡を妨げてしまいます。



睡眠不足は、心血管系（心臓）の問題、免疫システムの低下、記憶力や集中力の低下、問題解決能力の低下、被害妄想、感情調節の困難、抑うつや不安感など、さまざまな身体的・精神的な健康障害に関連しています。もし睡眠で困っているようでしたら、この後にご覧になる睡眠と全体的なウェルビーイングを改善するための実践的なヒントやアイデアを参考にしてください。

より良い睡眠のために環境を整える

睡眠を改善するための第一歩は、ベッドや布団と睡眠はセットである、と脳に教え込むことです。可能な限り質の高い睡眠を得るためには、できるだけ睡眠環境を整え、それを維持することが不可欠です。

夜間はできるだけ部屋を暗くし、ブラインドやカーテンで日光を遮るか、アイマスクをしてみましょう。



マットレス、枕、寝具は、快適で体を支えてくれるようなものを選ぶようにしましょう。

自分の好きな色や香り、インテリアを選び、清潔で整頓された空間を保つようにしましょう。

ベッドは睡眠専用しましょう。ベッドにいるときはいつもリラックスした状態しておきます。家で仕事をするときには、ベッドの上ではなく、机や別の部屋でするようにしましょう。



温度に気をつけましょう。夏は、涼しい部屋の方がよく眠れます。自分の理想的な温度を見つけるために実験してみましょう。



人工的な光は体内時計を狂わせます。寝室にはテレビやパソコンなどのブルーライトを出す機器を置かないようにしましょう。携帯電話を目覚まし時計にしている場合は、裏返しにしましょう。



どこを変えるか計画しましょう

現在の寝室や睡眠環境について考えてみましょう。どこに何があるのか、触り心地や音、匂いはどうなっているのか、思い浮かべてみましょう。よりリラックスするために、今の睡眠環境をどんな風に変えられそうですか？実現するためには何が必要ですか？

-
-
-
-
-
-
-
-
-



睡眠のためのスケジュール

睡眠を改善する最も重要な方法の一つ、それは一貫した睡眠習慣を身につけることです。毎日の起床時刻と就寝時刻を決め、それを守ることで、より良い睡眠パターンを身につけましょう。



くつろぐ習慣をつける

身体と脳を睡眠に向けて準備するには、寝る前に体をほぐしてリラックスする時間を作ることが必要です。他のことよりも優先してリラックスする時間をとりましょう。1~2時間程度はリラックスの時間に充てましょう。

楽しんでリラックスできるようなことをあらかじめ計画しましょう。読書、散歩、音楽を聴くなど、どれも良いですね。激しい運動や手に汗握るような映画など、気分が高揚するような活動は避けましょう。



リラクゼーションやマインドフルネスを試す

リラクゼーションやマインドフルネスが、寝る前の気分転換やリラックスに役立つかもしれません。「呼吸とリラクゼーション」や「マインドフルネス」のワークブックにあるエクササイズを見て、呼吸法、漸進的筋弛緩法、マインドフル・ボディスキャンなどを試してみてください。



眠れないときは起きよう

どうしても眠れないときや、夜中に目が覚めてしまうときもありますね。25分以上起きているときは、布団から出てしまいましょう。そうすることで、「布団は眠るための場所」と脳に教え込んだことを崩さずに済みます。

夜中に暖かい布団から出るのは大変おっくうですね。リビングに柔らかい椅子を用意し、お気に入りの本を出しておく、起きるのが少し楽になるかもしれません。

自分の好きなことをしてリラックスし、眠くなったら（居眠りやあくびをしたら）布団に戻ります。そうすれば、目を覚ましてじっと天井を見つめているよりも、すぐに眠りにつける可能性が上がります。

一日を正しく始める



朝起きるのがつらいと感じる人は多いものです。朝のルーティンをしっかり身につければ、1日を元気に過ごすことができるほか、1日の終わりの睡眠も取りやすくなります。

二度寝を避ける



起き抜けにグズグズするのはいたって普通のことです。脳は目覚めるきっかけを必要としているだけなのです。スヌーズをかけると、2度目（または3度目）に目覚めたときに、よりグズグズしてしまうだけかもしれません。

朝日を浴びる



朝の光を浴びると、自然に早く目覚めることができます。カーテンを開けて太陽の光を取り入れたり、少し外に出てみたりしてみましょう。



体を動かす

日中に体を動かすことは、夜の睡眠の準備に役立ちます。朝のウォーキングで体を動かせば、朝の目覚めもよくなり、その日の夜もぐっすり眠れます。運動をするとアドレナリンやエンドルフィンが分泌されるため、就寝直前の運動は避けましょう。



悪い習慣を避ける



満腹や空腹のまま眠らない

食事から就寝まで少なくとも2時間は空ける方が良いでしょう。寝る前に糖分や水分を摂り過ぎると、夜中に目が覚めやすくなりますので注意しましょう。



カフェイン

カフェインには興奮作用があり、注意力が高まります。カフェインの入った飲み物を飲み終えてから就寝まで、少なくとも5~7時間は空けましょう。コーヒー、紅茶のほか、一部のソフトドリンク、チョコレートなどにもカフェインが入っていることがあります。就寝が近づいたら、ハーブティーを試してみましょう。睡眠に良いとされるハーブティーもあります。そうでなくとも、カフェインレスのお茶やコーヒーを選びましょう。



アルコール

アルコールには鎮静作用があり、眠気をもたらしますが、睡眠サイクルに大きな影響を与えます。お酒を飲むと眠りやすくなるかもしれませんが、すぐに目が覚めてしまうようになり、きちんと休めた感じがしません。自分の飲酒量をよく考えましょう。アルコールの飲み方について心配な場合は誰かに相談し、サポートやアドバイスを受けましょう。



喫煙

カフェインと同様、ニコチンも刺激物なので、就寝1時間以内や、夜中に目が覚めたときには喫煙しないようにしましょう。体がニコチンを欲していると感じるだけで、睡眠は邪魔されてしまいます。夜中にはニコチンへの渴望ははっきりとは分からないかもしれませんが、その代わり無意識にスナック菓子が食べたくなるかもしれません。もし、喫煙をやめようと思うのであれば、近くの禁煙外来なども助けになります。



テレビとスクリーン

就寝前の少なくとも30分間は、テレビの電源を切り、携帯電話をナイトモードに切り替え、SNSでもおやすみなさいと告げましょう。

とはいえ睡眠を助けてくれるアプリもいくつかありますので、そういったものについてはうまく活用しましょう。

自分だけの睡眠ルーティンを作ろう

起床時間

何時に起きる必要がありますか？あるいは、起きたいですか？

目覚めのルーティン

一日を元気にスタートするために、起きたときに何ができますか？

就寝予定時刻

最適な睡眠時間を確保するには、何時にベッドに入ればいいでしょうか？

就寝時刻の____分前にはベッドに入る、と決めておきましょう。

就寝前のルーティン

寝る前にゆっくり休むためにできることはなんでしょう？

眠れないときは、布団から出て、眠くなるまで他のことをしましょう。夜中にリラックスするための計画を決めておきましょう。

悪い習慣を断ち切る

悪い習慣はどのように変えていきますか。例えば、携帯電話は別の部屋に置き、寝る 30 分前までにテレビを消すなど。

ネガティブな気持ちを落ち着かせる

ときどき眠りが浅くなることは、誰にでもあることです。しかし、そのような眠りが浅い状態が続くときには、ネガティブな考えや心配事が引き金になっていることがほとんどです。



寝つきを悪くする考えや心配事に対処する

ベッドに横になっても心配事が多くて眠れないという人は、以下の方法を試してみてください。



お悩み日記をつける

ベッドの横にノートを置き、悩みや心配事を書き留めておくようにします。眠りにつこうとしているときに悩みや心配事が出てきたら、一度布団から出て、その内容をノートに書いてみましょう。ノートを閉じたらその悩みや心配事を手放し、眠りにつくことに意識を集中させましょう。必要ならまた明日書けばいいのですから。



悩む時間を決めておく

日中に「悩むための時間」を決めておくと、寝る前に考えすぎること防ぐことができます。決められた悩むための時間（5～60分）に、心配事をすべて吐き出しておきましょう。寝る前に悩みや心配事が頭をもたげてきたら、そっとこのように考えてみましょう。「今日はもうこのことを考えたから、やめておこう。明日また考えればいい。今は寝る時間だ」



翌日の計画を立てる

翌日の基本的なスケジュールを決めておくと、服装やお弁当の準備、会議、タスクなどについての心配を避けることができます。一日一日を大切にするようにしましょう。あまり先のことまで計画を立てすぎると、心配事が増えてしまいます。過剰な心配に悩んでいる人は、翌日の計画だけを立てることに集中しましょう。

安定化スキル

ワークブックの中から、特に寝る前の心配事に対処するのに役立つ以下のスキルを参照してください：



- 呼吸とリラクゼーションのエクササイズ（ワークブック 5）
- 心の中に安全な場所を作るエクササイズ（ワークブック 2）
- 距離を置く（ワークブック 7）

この日本語版マニュアルは the Harrow TIA Team (Faye Nikopaschos, Gail Burrell, Sheelagh Holmes, Nick Rhodes and Cleo Boado) が the Cwm Taf Morgannwg University Health Board – Psychological Therapies Department Stabilisation Pack から作成した
ものについて、許諾を得て日本語版を作成しました。

日本語版作成チーム

- ・宮口 凜 (滋賀医科大学 医学部医学科)
- ・増田 史 (滋賀医科大学 精神医学講座)

第1版 2024年11月



